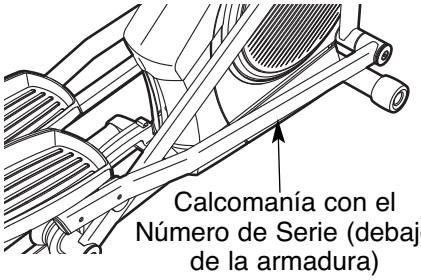
NordicTrack®

E7 SV
Front Drive

MANUAL DEL USUARIO

Nº de Modelo NTEVEL79908.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo de la armadura)

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

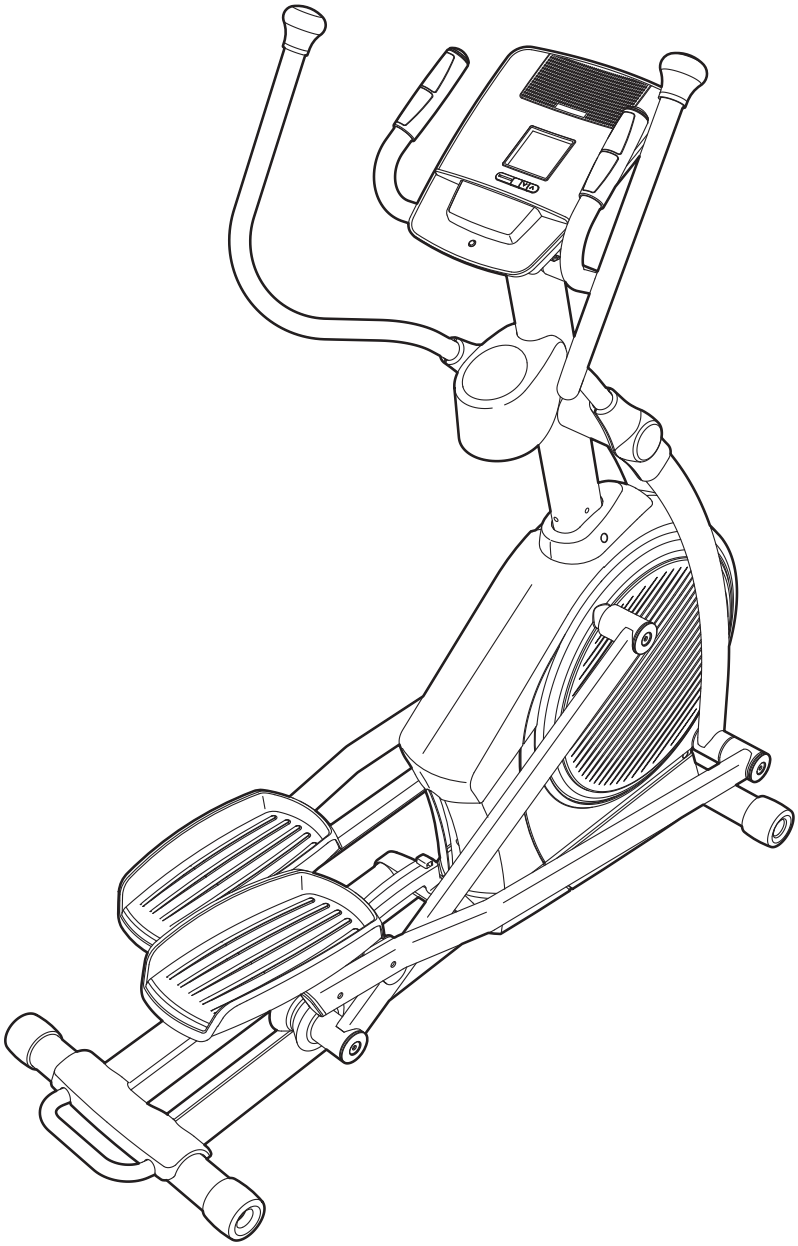
900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



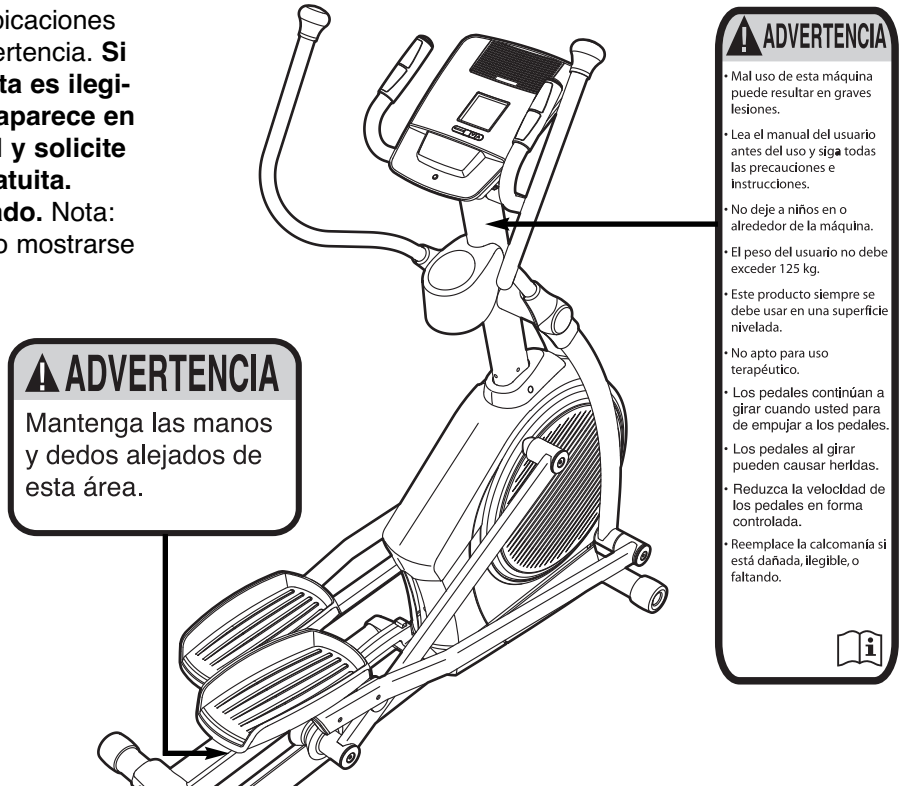
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
CÓMO USAR EL APARATO DE EJERCICIO ELÍPTICO 12
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 21
GUÍAS DE EJERCICIOS 22
LISTA DE LAS PIEZAS 23
DIBUJO DE LAS PIEZAS 25
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Esto dibujo muestran las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.
ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 125 kg.
• Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
• No apto para uso terapéutico.
• Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
• Los pedales al girar pueden causar heridas.
• Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

NordicTrack es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su aparato de ejercicio elíptico, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.**

3. **Este aparato de ejercicio elíptico está solamente diseñado para uso dentro del hogar. No use este aparato de ejercicio elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

4. **Guarde el aparato de ejercicio elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el aparato de ejercicio elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya por lo menos 3 pies (0.9 m) de espacio libre delante y detrás de su aparato de ejercicio elíptico y 2 pies (0.6 m) de espacio libre de cada lado.**

5. **Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del aparato de ejercicio elíptico a todo momento.**

7. **Su aparato de ejercicio elíptico no debería ser usado por personas que pesen más de 125 kg (275lbs.).**

8. **Use ropa apropiada cuando haga ejercicios; no use ropa suelta que se pueda trabar en el aparato de ejercicio elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.**

9. **Siempre sostenga los sensores de pulso o las barandas cuando esté montando o desmontando el aparato de ejercicio elíptico.**

10. **Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando el aparato de ejercicio elíptico; no doble su espalda.**

11. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, y para determinando el ritmo cardíaco en general.**

12. **Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.**

13. **El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

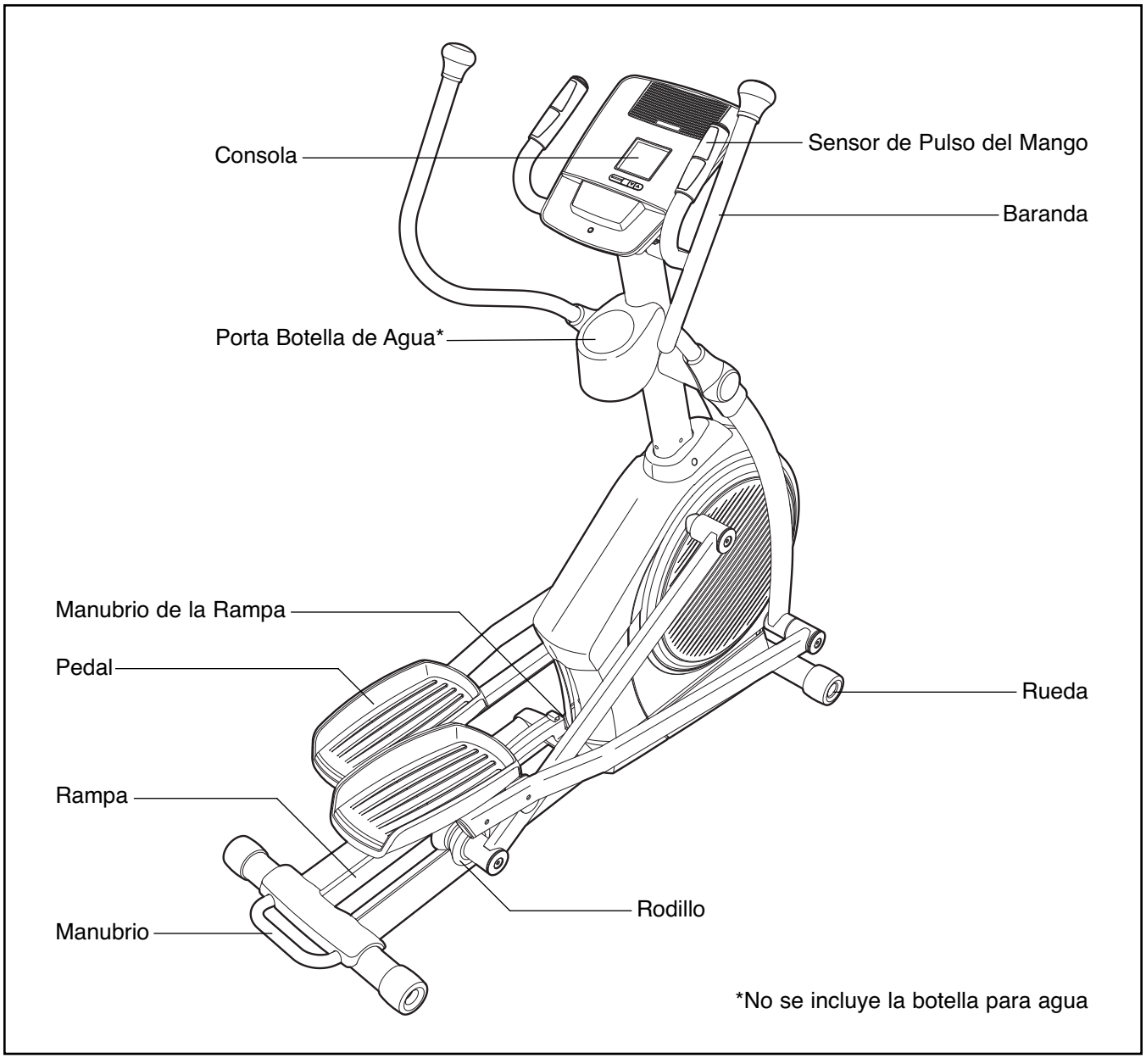
14. **Use el aparato de ejercicio elíptico solamente como se describe en este manual.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo entrenado elíptico NordicTrack® E7 SV FRONT DRIVE. El E7 SV FRONT DRIVE ofrece una amplia serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el aparato de ejercicio elíptico. Si tiene preguntas, vea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

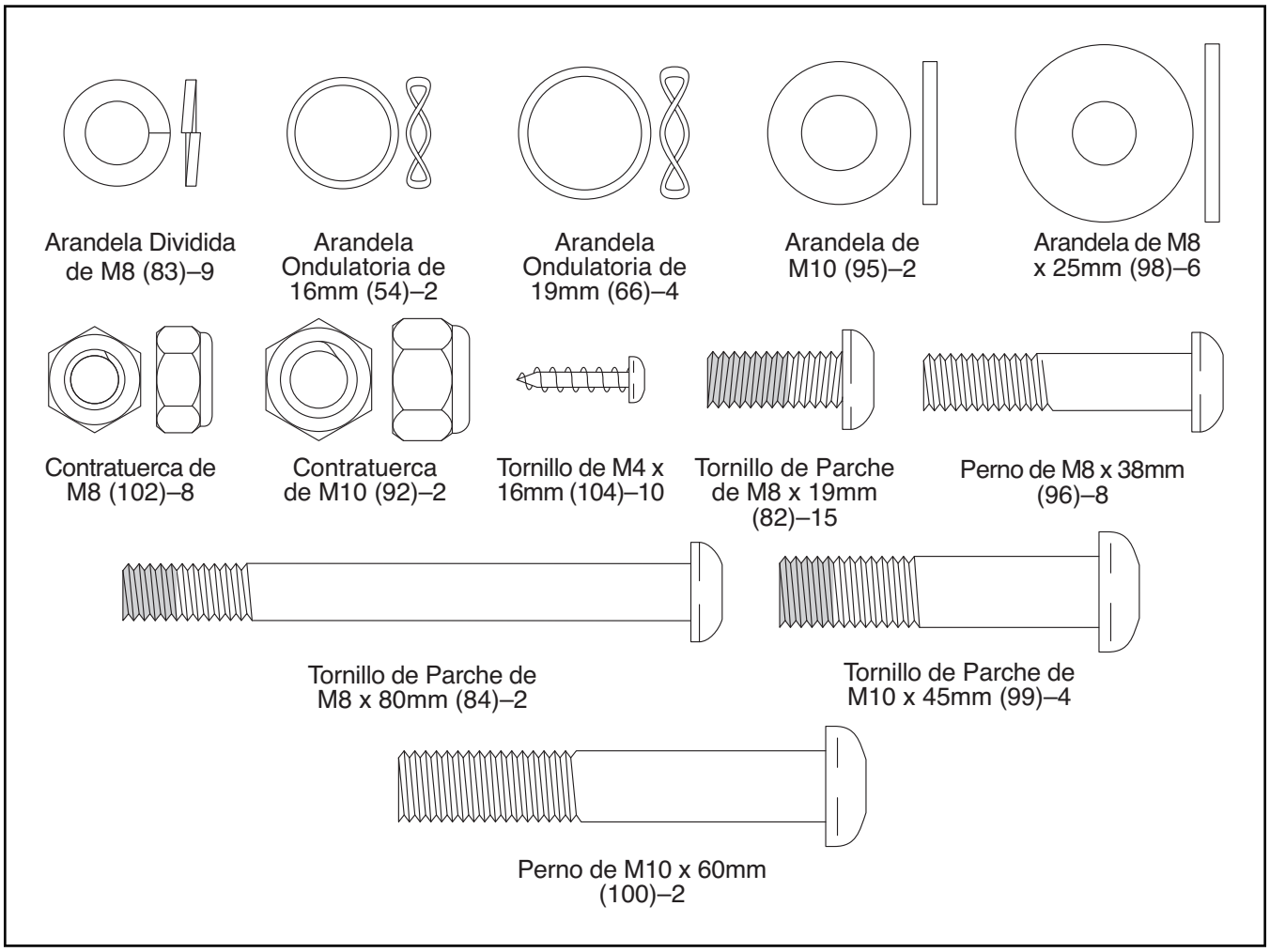


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del aparato de ejercicio elíptico en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

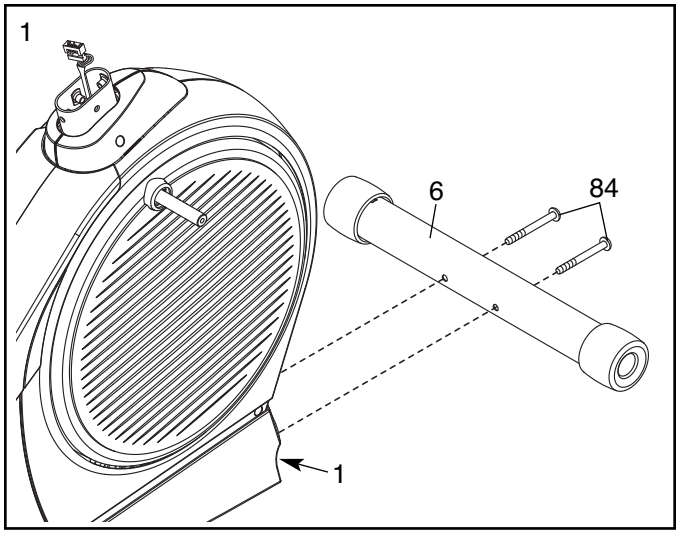
Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesita un destornillador Phillips , dos llaves ajustables y un martillo de goma .

Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Arandela Dividida de M8 (83)–9
Arandela Ondulatoria de 16mm (54)–2
Arandela Ondulatoria de 19mm (66)–4
Arandela de M10 (95)–2
Arandela de M8 x 25mm (98)–6
Contratuerca de M8 (102)–8
Contratuerca de M10 (92)–2
Tornillo de M4 x 16mm (104)–10
Tornillo de Parche de M8 x 19mm (82)–15
Perno de M8 x 38mm (96)–8
Tornillo de Parche de M8 x 80mm (84)–2
Tornillo de Parche de M10 x 45mm (99)–4
Perno de M10 x 60mm (100)–2

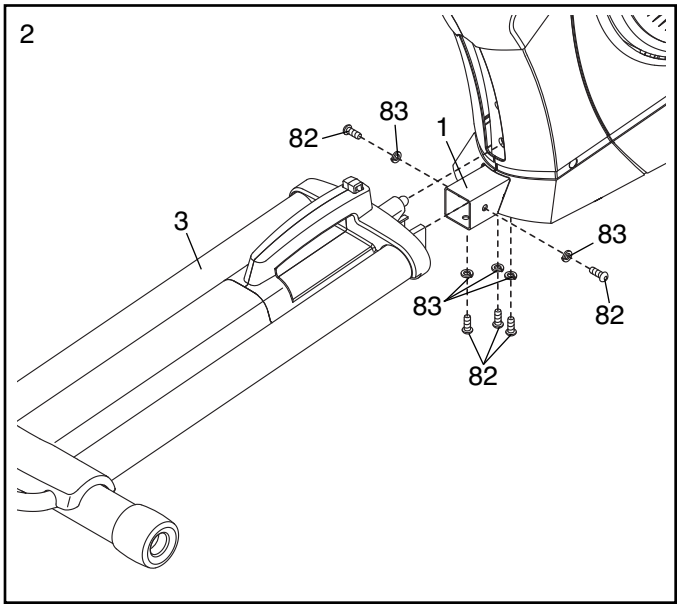
1. **Para hacer que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 5 antes de comenzar el montaje del aparato de ejercicio elíptico.**

   Fije el Estabilizador Delantero (6) a la Armadura (1) con dos Tornillos de Parche de M8 x 80mm (84).



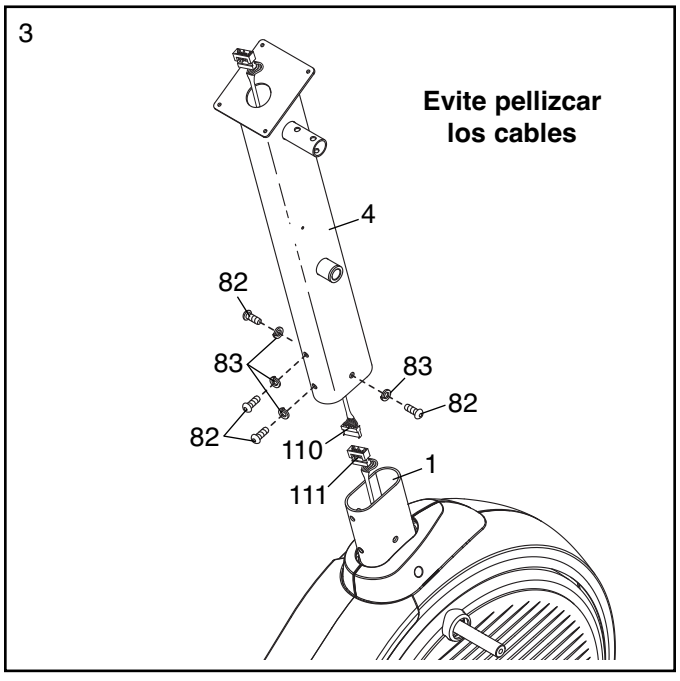
2. Oriente la Rampa (3) como se muestra. A continuación, inserte la Rampa dentro de la Armadura (1).

   Fije la Rampa (3) con cinco Tornillos de Parche de M8 x 19mm (82) y cinco Arandelas Divididas de M8 (83).



3. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (4) cerca de la Armadura (1), conecte el Cableado Eléctrico Superior (110) al Cableado Eléctrico Inferior (111).

   Consejo: Evite pellizcar los cables. Deslice el Montante Vertical (4) hacia la Armadura (1). Fije el Montante Vertical con cuatro Tornillos de Parche de M8 x 19mm (82) y cuatro Arandelas Divididas de M8 (83). **No ajuste los Tornillos de Parche todavía.**



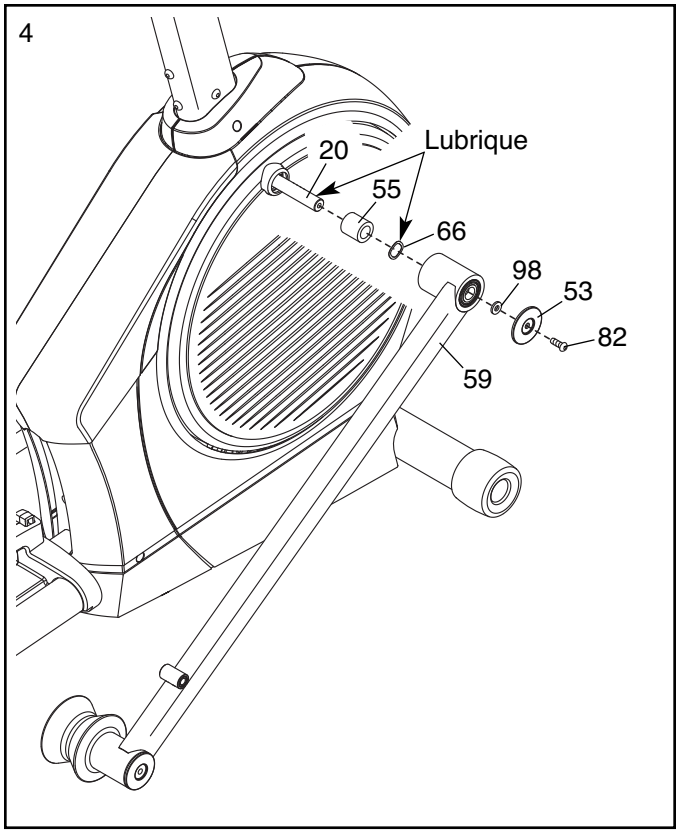
4. Aplique una cantidad pequeña de la grasa incluida sobre el Brazo de la Manivela (20) derecha y a una Arandela Ondulatoria de 19mm (66).

   Deslice un Espaciador del Brazo de la Manivela (55) y la Arandela Ondulatoria de 19mm (66) hacia el Brazo de la Manivela (20) derecha (20).

   Identifique el Brazo del Rodillo Derecho (59), el cual se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice “Derecha” y oriéntelo como se muestra.

   Deslice el Brazo del Rodillo Derecho (59) hacia el Brazo de la Manivela (20) derecha. Fije el Brazo del Rodillo Derecho con un Tornillo de Parche de M8 x 19mm (82), una Cubierta del Eje (53) y una Arandela de M8 x 25mm (98); **para evitar romper la Cubierta del Eje, no ajuste de más el Tornillo de Parche.**

   Repita este paso para el Brazo del Rodillo Izquierdo (no se muestra).

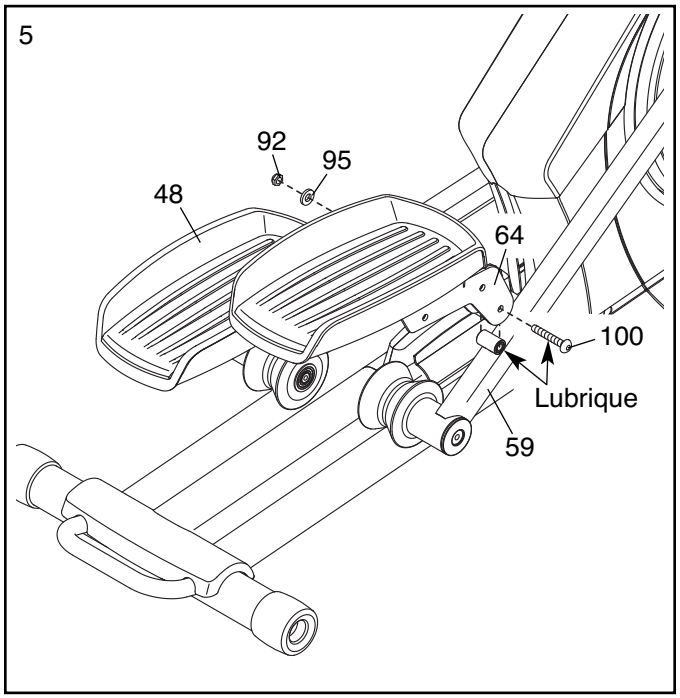


5. Identifique el Soporte del Pedal Derecho (64), el cual se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice “Derecha”.

   Aplique una cantidad pequeña de grasa en el interior del tubo del Brazo del Rodillo Derecho (59) y al barril de un Perno de M10 x 60mm (100).

   Fije el Soporte del Pedal Derecho (64) al Brazo del Rodillo Derecho (59) con el Perno de M10 x 60mm (100), una Arandela de M10 (95) y una Contratuerca de M10 (92). **No ajuste de más la Contratuerca, ya que el Soporte del Pedal Derecho deberá poder girar libremente.**

   Repita este paso para el Soporte del Pedal Izquierdo (48).

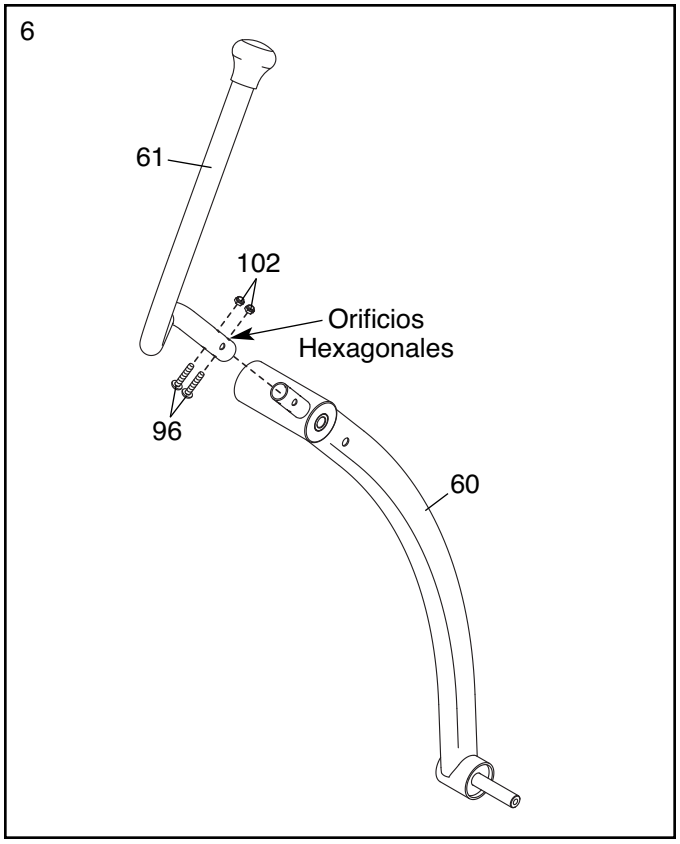


6. Identifique la Baranda Derecha (61) y la Pata de la Baranda Derecha (60), las cuales se encuentran marcadas con etiquetas adhesivas “Derecha” y oriéntelas como se muestra. **Asegúrese de que los orificios hexagonales estén en la posición indicada.**

   Deslice la Baranda Derecha (61) hacia la Pata de la Baranda Derecha (60).

   Fije la Baranda Derecha (61) con dos Pernos de M8 x 38mm (96) y dos Contratuercas de M8 (102). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

   Repita este paso para la Baranda Izquierda (no se muestra) y la Pata de la Baranda Izquierda (no se muestra).



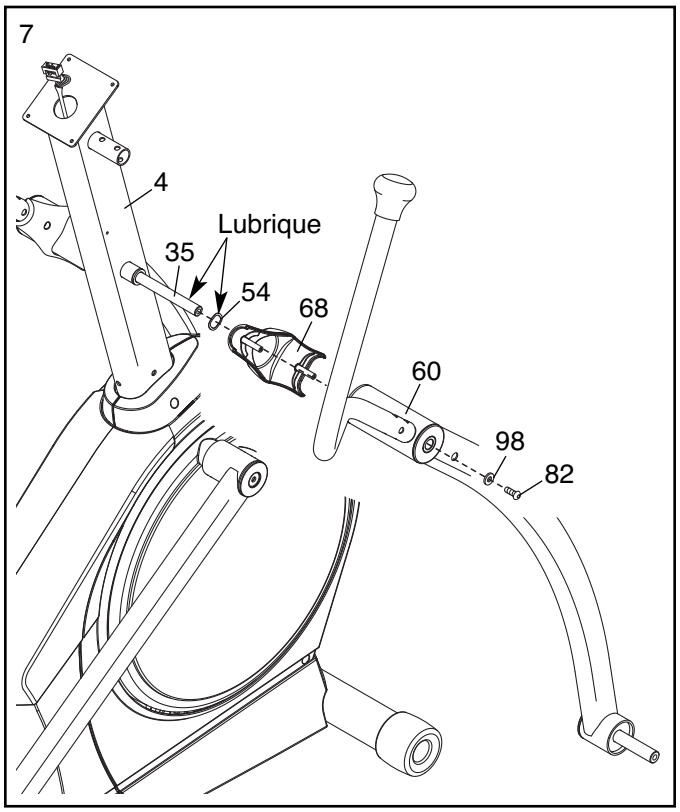
7. Aplique una cantidad pequeña de la grasa incluida sobre el Eje de Pivote (35) y a una Arandela Ondulatoria de 16mm (54).

   Inserte el Eje de Pivote (35) a través del Montante Vertical (4) y luego céntrelo.

   Deslice la Arandela Ondulatoria de 16mm (54), una Cubierta Interna de la Baranda (68) y la Pata de la Baranda Derecha (60) hacia el lado derecho del Eje del Pivote (35).

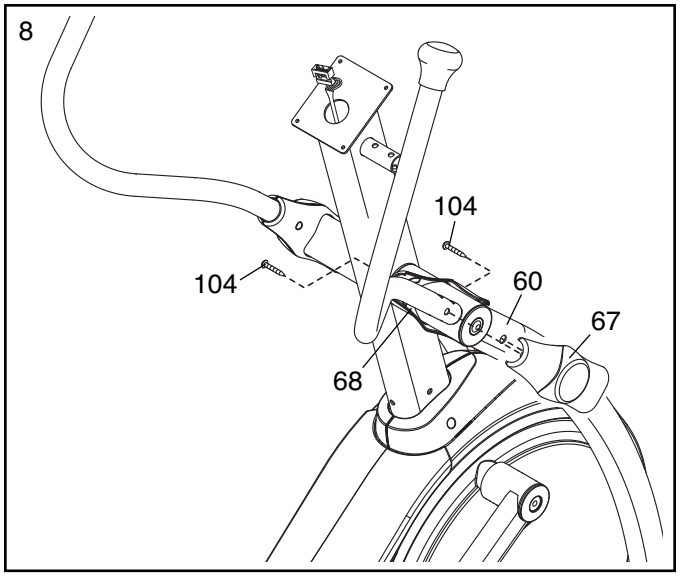
   Repita este paso para la Pata de la Baranda Izquierda (no se muestra).

   Ajuste un Tornillo de Parche de M8 x 19mm (82) y una Arandela de M8 x 25mm (98) en cada extremo del Eje de Pivote (35).



8. Fije una Cubierta Externa de la Baranda (67) y la Cubierta Interna de la Baranda (68) alrededor de la Pata de la Baranda Derecha (60) con dos Tornillos de M4 x 16mm (104).

   Repita este paso en el otro lado del aparato de ejercicio elíptico.



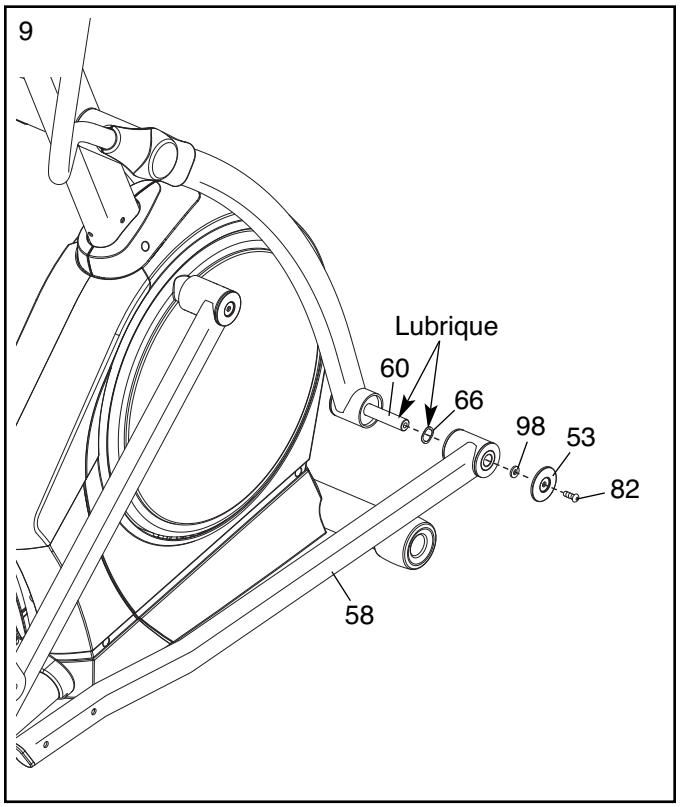
9. Aplique una cantidad pequeña de la grasa incluida sobre el eje en la Pata de la Baranda Derecha (60) y a una Arandela Ondulatoria de 19mm (66).

   Identifique el Brazo del Pedal Derecho (58), el cual se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice “Derecha” y oriéntelo como se muestra.

   Deslice la Arandela Ondulatoria de 19mm (66) y el Brazo del Pedal Derecho (58) hacia la Pata de la Baranda Derecha (60).

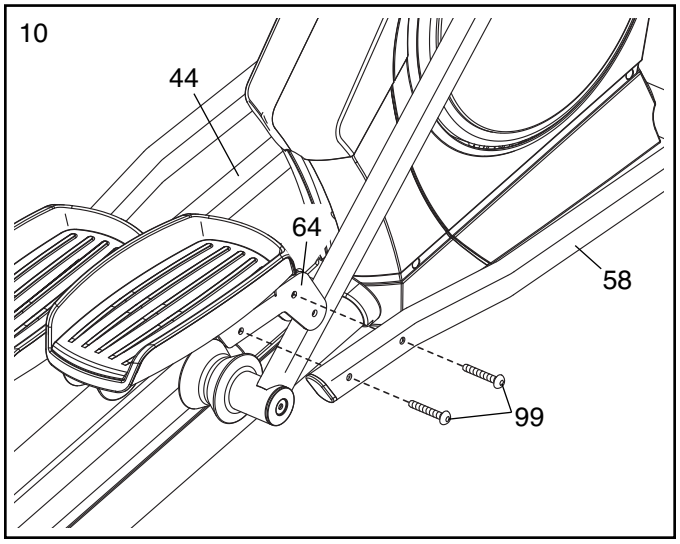
   Fije el Brazo del Pedal Derecho (58) con un Tornillo de Parche de M8 x 19mm (82), una Cubierta del Eje (53) y una Arandela de M8 x 25mm (98); **para evitar romper la Cubierta del Eje, no ajuste de más el Tornillo de Parche.**

   Repita este paso para el Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra).



10. Fije el Brazo del Pedal Derecho (58) al Soporte del Pedal Derecho (64) con dos Tornillos de Parche de M10 x 45mm (99).

Repita este paso para el Brazo del Pedal Izquierdo (44).



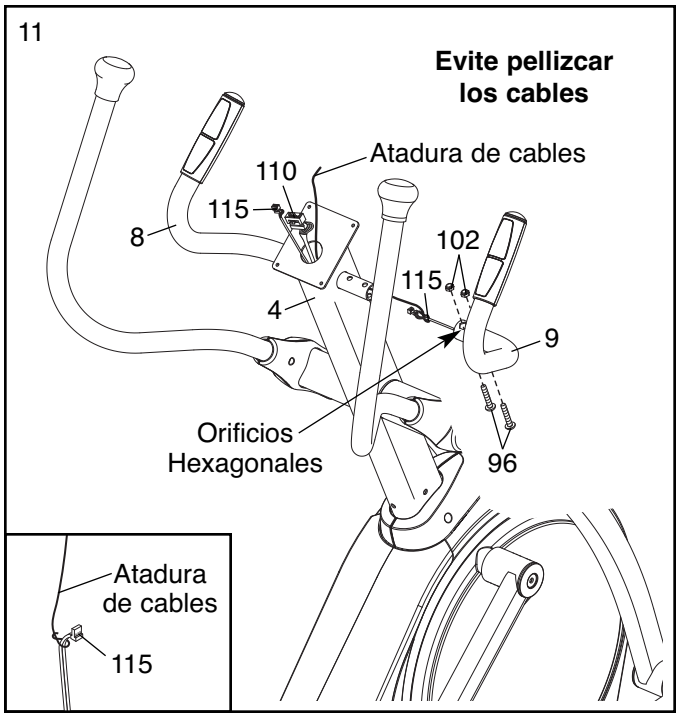
11. Identifique la Barra de Pulso Derecha (9), la cual se encuentra marcada con una etiqueta adhesiva que dice “Derecha”.

Véase el diagrama adicional. Ubique la atadura de cables en Montante Vertical (4). Ate el extremo inferior de la atadura de cables al Alambre de Pulso (115) en la Barra de Pulso Derecha (9). A continuación, tire hacia arriba del extremo superior de la atadura de cables desde la parte superior del Montante Vertical. Luego desate y descarte la atadura de cables.

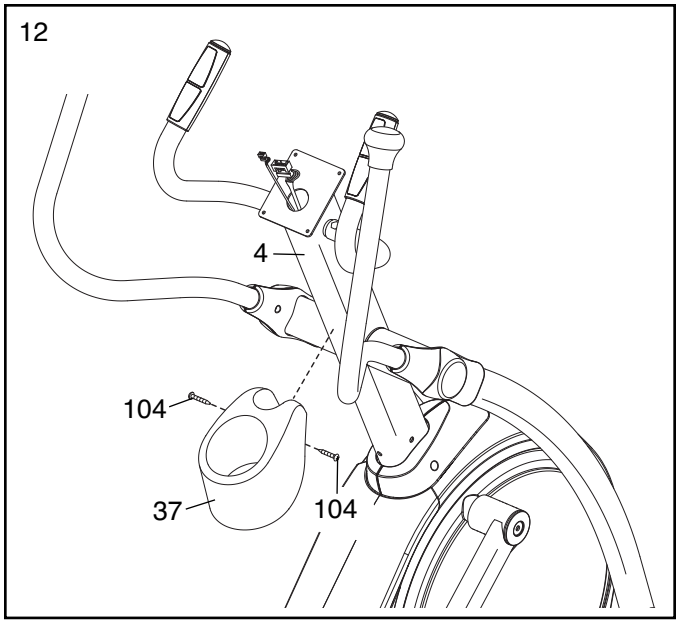
Deslice la Barra de Pulso Derecha (9) hacia el lado derecho Montante Vertical (4). **Asegúrese de que los orificios hexagonales estén en la posición indicada.**

Consejo: Evite pellizcar los cables. Fije la Barra de Pulso Derecha (9) con dos Pernos de M8 x 38mm (96) y dos Contratuercas de M8 (102). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

Repita este paso para la Barra de Pulso Izquierda (8).



12. Coloque el Porta Botella de Agua (37) al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (104).

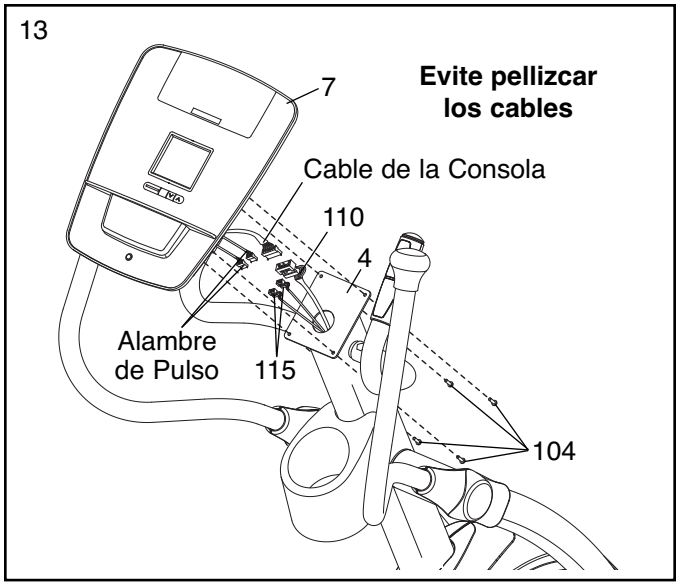


13. Mientras que otra persona sostiene la Consola (7) cerca del Montante Vertical (4), conecte el Cable de la Consola al Cableado Eléctrico Superior (110). Luego, conecte los cables de pulso de la consola a los Alambres de Pulso (115).

    Inserte el exceso de cables hacia abajo dentro del Montante Vertical (4).

    Consejo: Evite pellizcar los cables. Fije la Consola (7) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (104).

    Ver el paso 3. Ajuste los Tornillos de Parche de M8 x 19mm (82).



14. Conecte el adaptador eléctrico dentro del enchufe ubicado en la parte posterior de la consola (véase CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la página 12). **IMPORTANTE: Si el aparato de ejercicio elíptico ha sido expuesto a temperaturas frías, permita que éste llegue a temperatura ambiente antes de conectar el adaptador eléctrico. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden experimentar daños.**

    Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el aparato de ejercicio elíptico. Nota: Después de que haya finalizado con el montaje, puede que sobren algunas piezas. Coloque una estera debajo del aparato de ejercicio elíptico para proteger el piso.

CÓMO USAR EL APARATO DE EJERCICIO ELÍPTICO

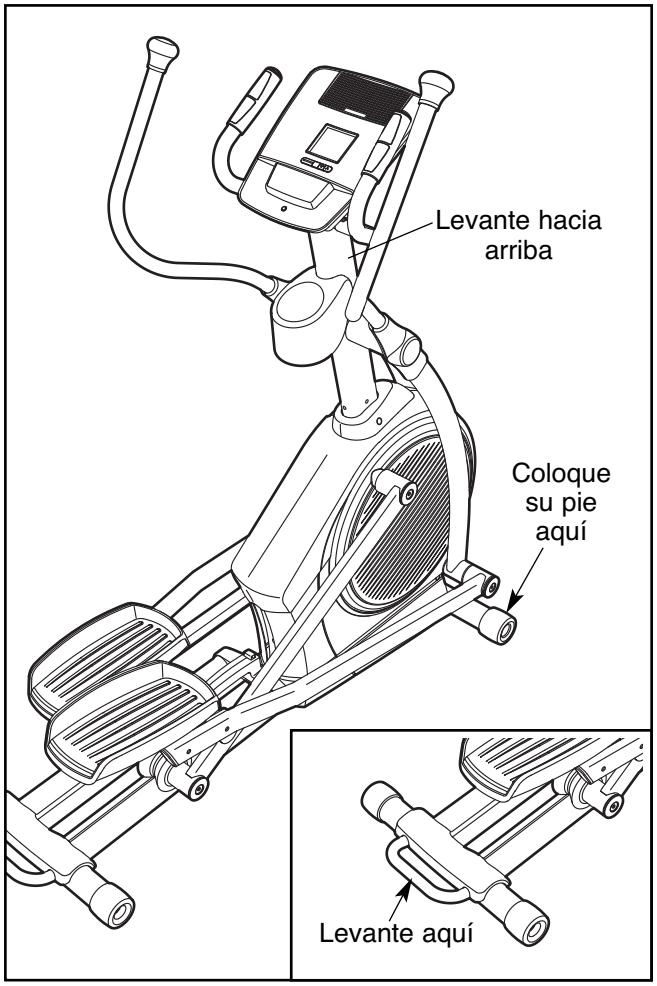
CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO

Conecte un extremo del adaptador eléctrico incluido dentro del enchufe de la consola. Enchufe el otro extremo del cable de alimentación eléctrica a una toma eléctrica adecuadamente instalada y que cumpla con todos los códigos y ordenanzas locales.

Nota: La consola se puede alimentar también con cuatro pilas de 1.5 V D (no se incluyen); se recomienda utilizar pilas alcalinas. Ubique la cubierta de las pilas en la parte posterior de la consola. Retire la cubierta de las pilas, introduzca las pilas en el compartimiento de pilas y vuelva a colocar la cubierta. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama dentro del compartimiento de pilas.**

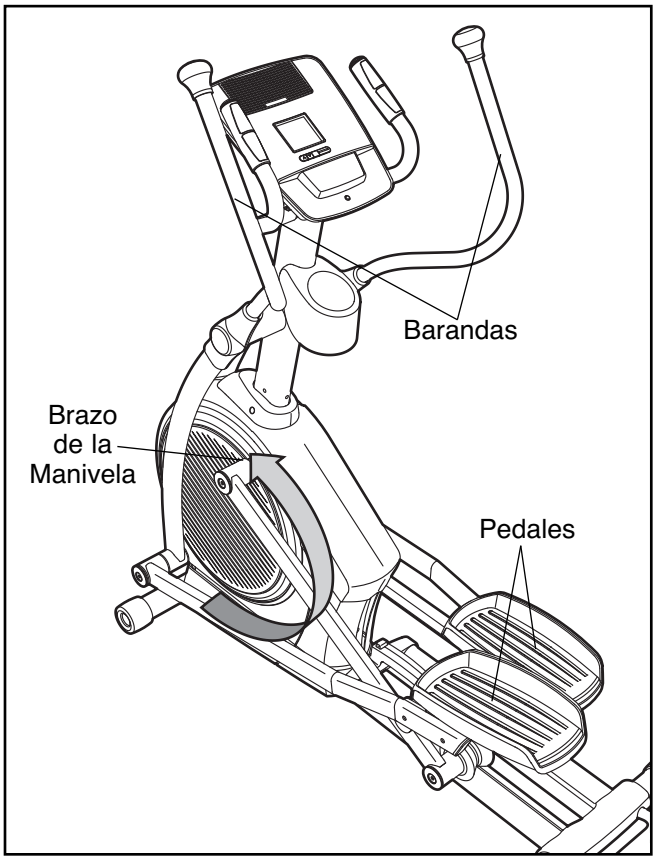
CÓMO MOVER EL APARATO DE EJERCICIO ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del equipo de ejercicio elíptico, se requiere dos personas para moverlo. Párese en frente del aparato de ejercicio elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas delanteras. Jale del montante vertical y haga que otra persona levante el manubrio de la rampa hasta que el aparato de ejercicio elíptico se deslice sobre las ruedas delanteras. Con cuidado mueva el aparato de ejercicio elíptico a la ubicación deseada y luego asiéntelo en el piso.



CÓMO HACER EJERCICIO EN EL APARATO DE EJERCICIO ELÍPTICO

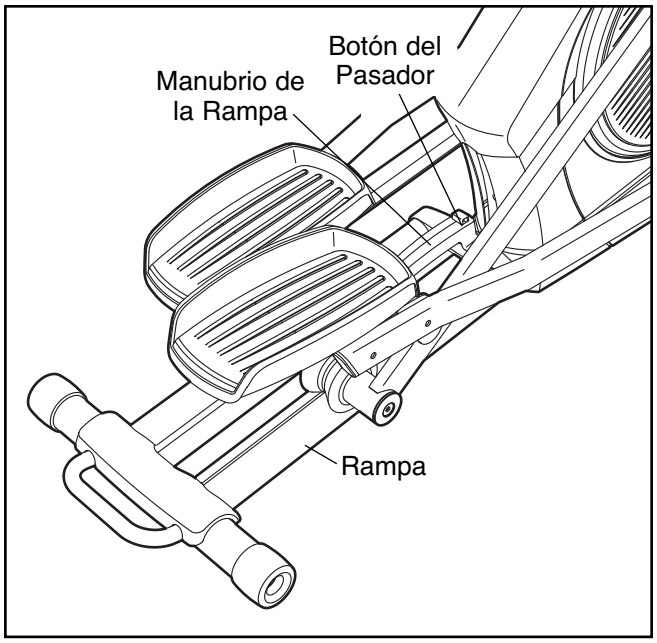
Para subirse en el aparato de ejercicio elíptico, agarre los manubrios y coloque un pie en el pedal que se encuentre en la posición más baja. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Los brazos de nivelación pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que haga rotar las manivelas en la dirección que muestra la flecha; sin embargo, también se puede hacer rotar las manivelas en la dirección opuesta.**

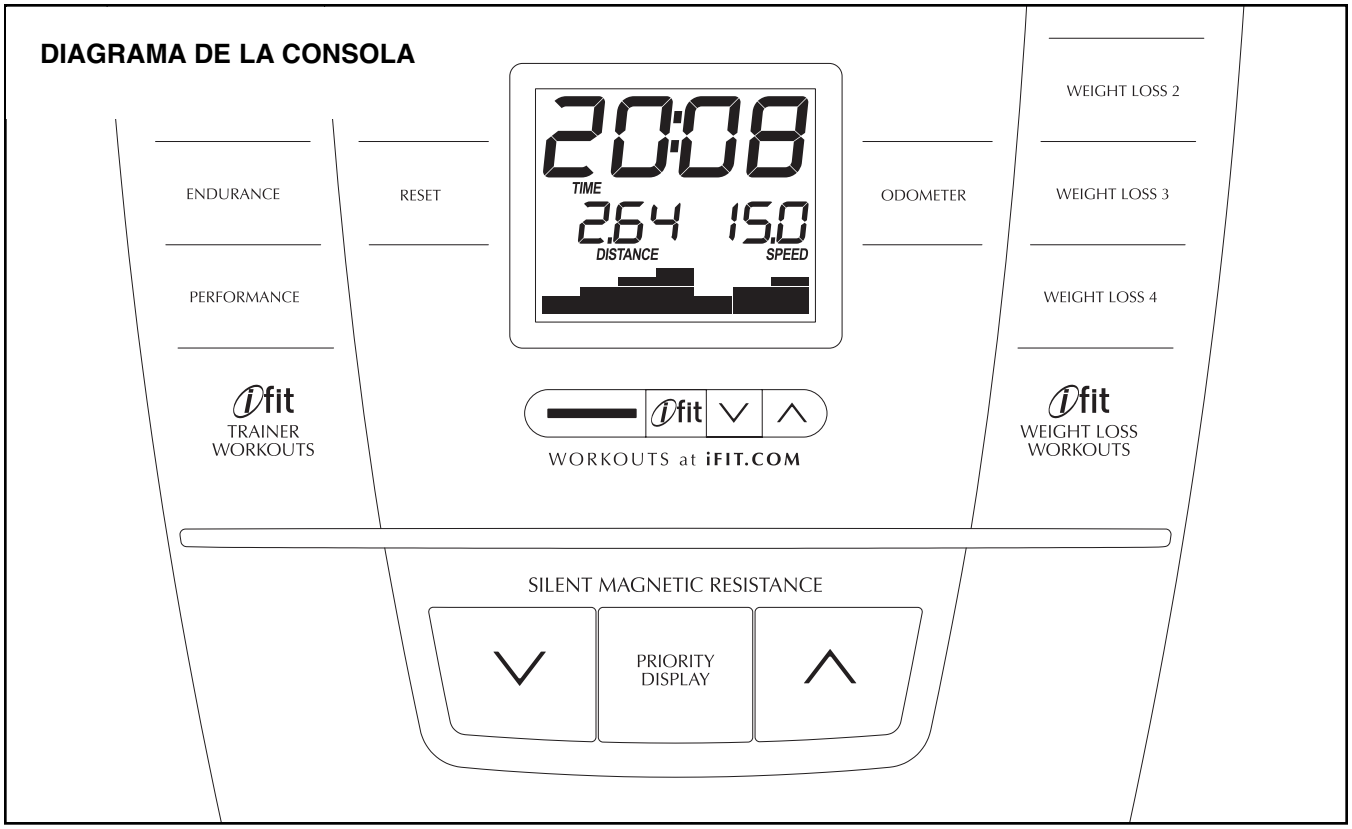


Para bajarse del aparato de ejercicio elíptico, espere a que los pedales se detengan completamente. **Nota: El aparato de ejercicio elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, primero quite el pie del pedal más alto. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

CÓMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA RAMPA

Se puede cambiar la inclinación de la rampa para variar el movimiento de los pedales. Para cambiar la inclinación, presione el botón del pasador, tire del manubrio de la rampa y levante o baje la rampa al nivel de inclinación deseado. Luego suelte el botón del pasador y encaje el pasador dentro de los orificios de ajuste de la armadura. La línea blanca en el botón del pasador debe ser visible; de lo contrario, el pasador no está completamente encajado. **Asegúrese de que el pasador esté firmemente encajado en uno de los orificios de ajuste de la armadura.**





CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más amenos y eficaces. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará continuamente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Podrá también medir su ritmo cardíaco a través del mango del sensor de pulso.

Además, la consola ofrece doce programas de entrenamiento y cuatro programas para pérdida de peso. Cada programa cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

La consola ofrece el Sistema de Entrenamiento Interactivo iFit, el cual permite a la consola aceptar tarjetas iFit que contienen especificaciones de entrenamientos diseñados para ayudarle a lograr sus metas específicas. Por ejemplo, perder algunos kilos con el programa de 8 semanas. Los programas de entrenamiento iFit controlan la resistencia de los pedales a la vez que la voz de un entrenador personal le ofrece guía y consejos. Las tarjetas iFit se encuentran disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFit, valla a www.iFit.com o llame al número telefónico ubicado en la cubierta delantera de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en ciertos establecimientos seleccionados.**

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido estéreo de la consola y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras realiza ejercicios.

Para usar la modalidad manual, véase la página 15. **Para usar programas de entrenador,** véase la página 17. **Para usar programas para pérdida de peso,** véase la página 18. **Para usar programas de entrenamiento iFit,** véase la página 19. **Para usar el sistema de sonido,** véase la página 19. **Para cambiar la configuración de la consola,** véase la página 20.

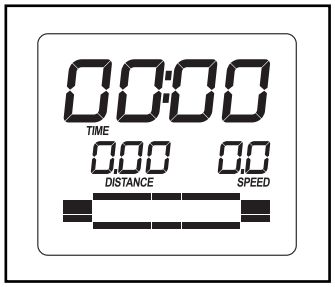
Nota: Si hay una hoja de plástico transparente en la carátula de la consola, quítela antes de usar la consola.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

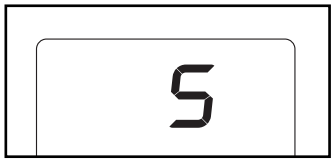
   Un instante después de que comience a pedalear o presione un botón, sonará un tono y la pantalla se iluminará.

2. **Seleccione la función manual.**



   Cada vez que enciende la consola, la modalidad manual es la que se selecciona. Si usted ha seleccionado un programa de entrenamiento, seleccione de nuevo la modalidad manual al presionar cualquiera de los botones de Programas de Entrenamiento [WORKOUTS] en forma repetida hasta que aparezcan ceros en la pantalla.

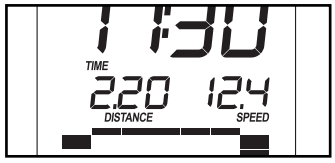
3. **Cambie la resistencia de los pedales como lo desee.**



   A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales oprimiendo los botones de aumento y disminución de Resistencia Magnética Silenciosa [SILENT MAGNETIC RESISTANCE]. Nota: Después que haya presionado los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

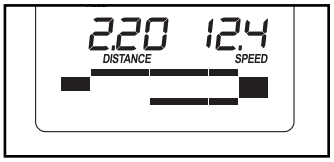
4. **Siga el progreso en la pantalla.**

   Pantalla inferior izquierda—a medida que ejercita, la pantalla inferior izquierda puede mostrar el tiempo [TIME] transcurrido y la distancia [DISTANCE] (en millas o kilómetros) que ha pedaleado. Nota: Cuando se selecciona un programa de entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante, en vez del tiempo transcurrido en el programa.



   Pantalla inferior derecha—la pantalla inferior derecha puede mostrar la velocidad [SPEED] de pedaleo (en millas o kilómetros) y el número aproximado de calorías [CALORIES] quemadas. La Pantalla también muestra su ritmo cardíaco cuando usa el mango del sensor de pulso (véase el paso 5 en la página 16).

   La pantalla superior—la pantalla superior puede mostrar el tiempo transcurrido, la distancia pedaleada, su velocidad de pedaleo y el número aproximado de calorías quemadas. Oprima el botón Visualización Prioritaria [PRIORITY DISPLAY] de manera repetida hasta que la pantalla superior muestre la información que desea ver. Nota: La información se mostrará solamente en la pantalla superior y no en las pantallas inferior izquierda o inferior derecha.



   Pantalla inferior—la pantalla inferior mostrará una pista correspondiente a ¼ milla (402 metros). A medida que ejercita, indicadores aparecerán repetidamente en sucesión alrededor de la pista hasta que toda la pista aparezca. Después, la pista desaparecerá y los indicadores aparecerán de nuevo en sucesión.

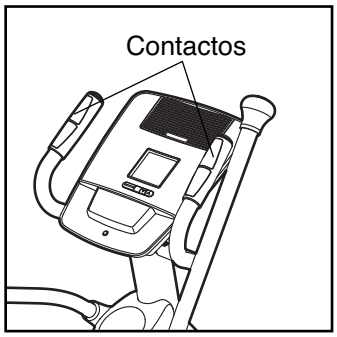
   Para ver la distancia de viaje, oprima el botón Odómetro [ODOMETER] una vez. Para poner en cero la distancia de viaje, oprima el botón de Reinicio [RESET].

   Para ver la distancia total pedaleada desde que se compró el aparato de ejercicio elíptico, oprima el botón Odómetro por segunda vez. Para salir de la información de odómetro, oprima el botón Odómetro por tercera vez.

   Nota: La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia tanto en millas como en kilómetros. Para ver o cambiar las unidades de medida, véase CÓMO CAMBIAR LA CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA en la página 20.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el mango sensor de pulso o un sensor de pulso para el pecho opcional (véase la página 20 para información acerca del sensor de pulso para el pecho opcional). Nota: Si sostiene el mango sensor de pulso y a la vez utiliza el sensor de pulso para el pecho, la consola no mostrará su ritmo cardíaco con exactitud.



Si hay tiras de plástico protectivo sobre los contactos metálicos del sensor de pulso, retírelas. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango, con sus palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.**

Cuando se detecta su pulso, un símbolo titilante en forma de corazón aparecerá en la pantalla y luego aparecerá su ritmo cardíaco. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos. Nota: Si usted continúa sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco por hasta 30 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o de apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento más óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.**

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Si es no mueve los pedales por varios segundos, se escucha un sonido y la consola se detiene para una pausa.

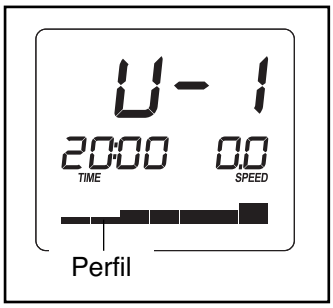
Si no se mueven los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

CÓMO USAR LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Un instante después de que comience a pedalear o presione un botón, sonará un tono y la pantalla se iluminará.

2. **Seleccione un programa de entrenamiento.**

   Perfil

   Para seleccionar un programa de entrenamiento, oprima el botón Entrar en Calor [WARM UP], Aeróbico [AEROBIC], Resistencia [ENDURANCE] o Rendimiento [PERFORMANCE] de manera repetida hasta que el nombre del programa deseado aparezca en la pantalla. El tiempo de entrenamiento y el perfil del nivel de resistencia del programa aparecerán también en la pantalla.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada programa de entrenamiento está dividido en 20; 30 ó 45 segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un nivel de resistencia específico. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia específico.

   El nivel de resistencia para el primer segmento aparecerá en la pantalla por algunos segundos. Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento le mostrará su progreso (ver el dibujo de arriba). El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento. Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para alertarle. La resistencia de los pedales cambiará.

   Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración oprimiendo los botones de Resistencia Magnética Silenciosa [SILENT MAGNETIC RESISTANCE]. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del programa de entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el próximo segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el programa de entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un tono sonoro y el contador de tiempo se detendrá. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear.

4. **Siga el progreso en la pantalla.**

   Vea el paso 4 en el página 15.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en el página 16.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en el página 16.

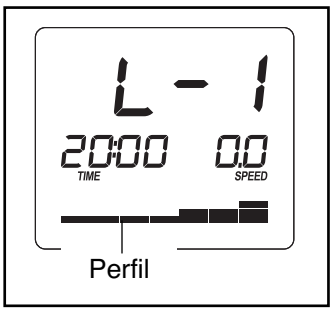
CÓMO USAR LOS PROGRAMAS PARA PERDER PESO

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Un instante después de que comience a pedalear o presione un botón, sonará un tono y la pantalla se iluminará.

2. **Seleccione un programa para perder peso.**

   Para seleccionar un programa para perder de peso, oprima el botón Perder Peso [WEIGHT LOSS]. El tiempo de entrenamiento y el perfil del nivel de resistencia del programa aparecerán también en la pantalla.



3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento se divide en 30 segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un nivel de resistencia específico. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia específico.

   El nivel de resistencia para el primer segmento aparecerá en la pantalla por algunos segundos. Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento le mostrará su progreso (ver el dibujo de arriba). El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento. Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para alertarle. La resistencia de los pedales cambiará.

   Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración oprimiendo los botones de Resistencia Magnética Silenciosa [SILENT MAGNETIC RESISTANCE]. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del programa de entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el próximo segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el programa de entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un tono sonoro y el contador de tiempo se detendrá. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear.

4. **Siga el progreso en la pantalla.**

   Vea el paso 4 en el página 15.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en el página 16.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en el página 16.

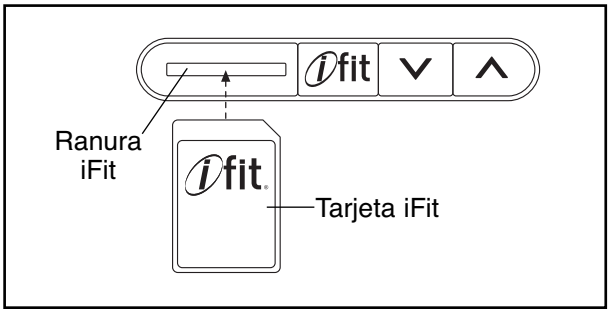
CÓMO USAR UNA TARJETA IFIT

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Un instante después de que comience a pedalear o presione un botón, sonará un tono y la pantalla se iluminará.

2. **Inserte una tarjeta iFit y seleccione un programa de entrenamiento.**

   Para usar un programa iFit, inserte la tarjeta iFit en la ranura iFit; asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada de modo que los contactos de metal queden hacia abajo y se inserten en la ranura iFit. Cuando la tarjeta iFit está correctamente insertada, el indicado ubicado al lado de la ranura se iluminará y aparecerán palabras en la pantalla.



   A continuación, seleccione el programa deseado en la tarjeta iFit oprimiendo los botones para subir y bajar que están ubicados al lado de la ranura iFit.

   Un instante después de que haya seleccionado un programa, la voz de un entrenador personal comenzará a guiarlo a través del entrenamiento. iFit funciona de la misma manera que los programas de entrenamiento. Para usar el entrenamiento, véase los pasos 3 a 6 en la página 17.

3. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la tarjeta iFit.**

   Extraiga la tarjeta iFit cuando haya terminado de ejercitar. Guarde la tarjeta iFit en un lugar seguro.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o libros parlantes con el sistema de sonido estéreo de la consola, mientras se ejercita, enchufe un cable de audio (no incluido) a la toma de la consola y a una toma de su reproductor de MP3 o de CD; **asegúrese de que el cable de audio se haya introducido completamente.**

A continuación, presione el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel del volumen por medio del control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD.

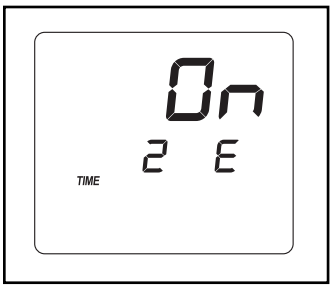
CÓMO CAMBIAR LA CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA

La consola presenta una modalidad de usuario que le permite seleccionar una unidad de medida y una opción de iluminación de fondo. También le permite ver la información de uso de la consola.

1. Seleccione la modalidad de usuario.

Para seleccionar la modalidad de usuario, oprima y mantenga oprimido el botón de Visualización Prioritaria por algunos segundos hasta que la información de modalidad de usuario aparezca en la pantalla.

2 Si desea, seleccione una opción de iluminación de fondo.



La consola tiene tres opciones de iluminación de fondo. La opción “On” mantiene la iluminación de fondo encendida mientras que la consola está encendida. La opción AUTO mantiene la iluminación de fondo encendida solamente mientras pedalea. La opción OFF apaga la iluminación de fondo.

La pantalla superior mostrará la opción de iluminación de fondo actualmente seleccionada. Oprima el botón de aumento de Resistencia Magnética Silenciosa de manera repetida para seleccionar la opción de iluminación de fondo deseada.

3. Si desea, seleccione una unidad de medida.

La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia tanto en millas como en kilómetros.

La pantalla inferior derecha mostrará la unidad de medida seleccionada. La pantalla inferior derecha mostrará la letra “E” para millas inglesas o la letra “M” para kilómetros métricos. Para cambiar la unidad de medida, oprima el botón de disminución de Resistencia Magnética Silenciosa de manera repetida.

Nota: Al reemplazar las pilas, puede que sea necesario volver a seleccionar la unidad de medida.

4. Si desea, vea la información de uso de la consola.

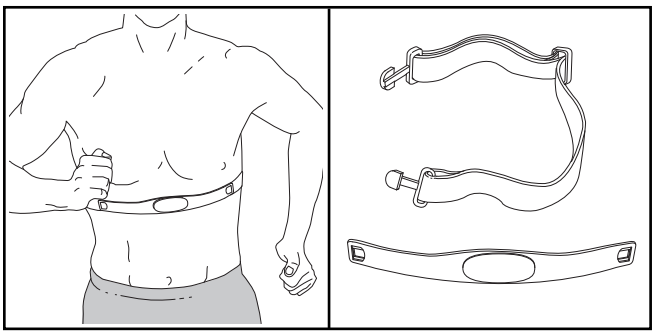
La pantalla inferior izquierda mostrará el número total de horas que la consola fue usada desde que se compró el aparato de ejercicio elíptico.

5. Salga de la modalidad de usuario.

Oprima el botón Visualización Prioritaria para guardar la configuración de la consola y salir de la modalidad de usuario.

EL SENSOR DE PULSO OPTATIVO PARA EL PECHO

El sensor de pulso opcional para el pecho ofrece operación libre de manos y monitorea continuamente su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar el sensor de pulso para pecho opcional, vea la portada de este manual.**



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

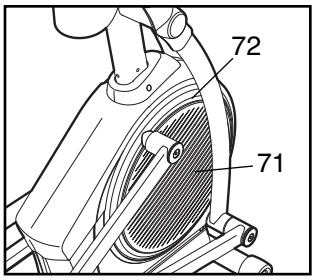
Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del aparato de ejercicio elíptico. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.

Para limpiar el aparato de ejercicio elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la misma y manténgala alejada de la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

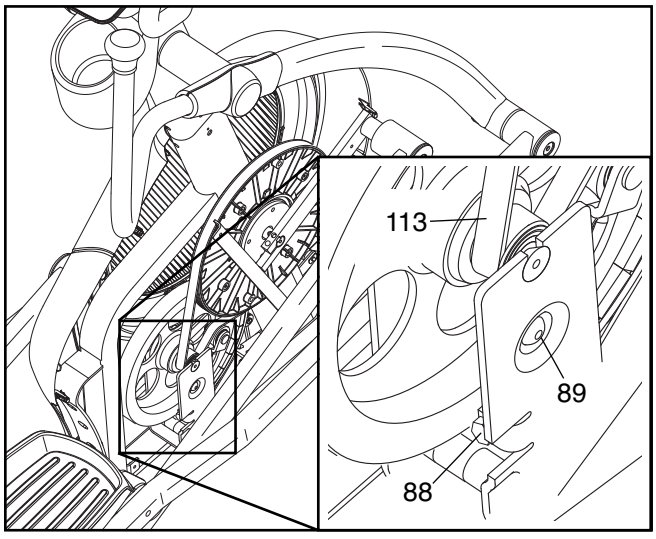
Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando sostiene el mango sensor de pulso, o si el ritmo cardíaco mostrado es demasiado alto o demasiado bajo, véase el paso 5 en la página 16.

COMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO



Si lo pedales se resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada. Para ajustar la correa de manejo, primero use un destornillador de cabeza plana para desencajar cuidadosamente el Disco (71) derecho del Montaje del Disco (72) derecho. Luego extraiga el Disco derecho.

Ubique y desajuste el Perno de M10 x 22mm (89). A continuación, ajuste el Tornillo Hexagonal de M8 x 38mm (88) hasta que la Correa de Manejo (113) quede tirante. Luego vuelva a ajustar el Perno de M10 x 22mm.

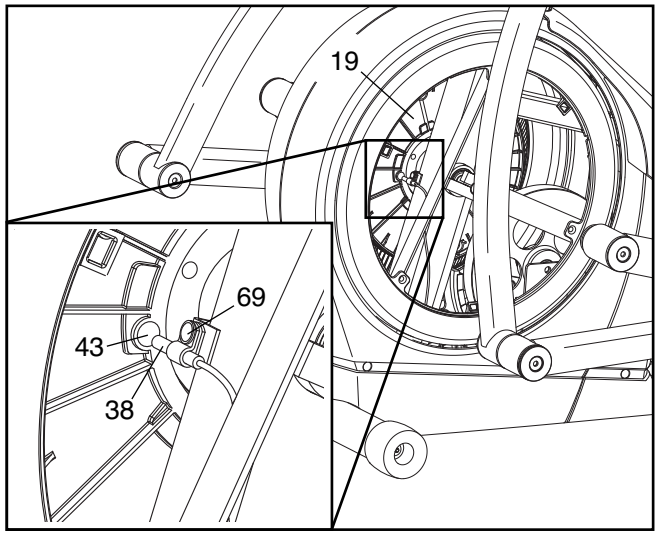


Vuelva a colocar el disco derecho al presionarlo firmemente contra el montaje del disco derecho.

COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, primero use un destornillador de cabeza plana para desencajar cuidadosamente el disco izquierdo del montaje del disco izquierdo. Luego extraiga el disco izquierdo.

Ubique el Interruptor de Lengüeta (38). Desajuste, pero no extraiga, el Tornillo del Interruptor de Lengüeta de M4 x 16mm indicado (69). Acerque y aleje el Interruptor de Lengüeta levemente del Imán (43) en la Polea (19). Luego vuelva a ajustar el Tornillo de M4 x 16mm. Haga girar la polea por un instante. Repita hasta que la consola muestre la información correcta.



Vuelva a colocar el disco izquierdo al presionarlo firmemente contra el montaje del disco izquierdo.

CÓMO ENGRASAR LOS RODILLOS

Véase el DIAGRAMA EXTENDIDO cerca del final de este manual. Si los Rodillos (51) chirrían cuando se mueven con la Rampa (3), aplique la misma cantidad pequeña de grasa marina blanca a cada Rodillo. Disperse la grasa de manera uniforme alrededor de los rodillos. Pedalee en el aparato de ejercicio elíptico hasta que una fina película de grasa de distribuya a lo largo de la Rampa. Limpie con un paño el exceso de grasa.

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠ AVISO: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasas que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardiaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardiacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más pequeño es el ritmo cardiaco cuando se queman grasas, el número intermedio es el ritmo cardiaco cuando se quema la máxima cantidad de grasas y el número más grande es el ritmo cardiaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasas—Para quemar grasas eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las calorías de los *carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las calorías de las *grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasas, realice los ejercicios con su ritmo cardiaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

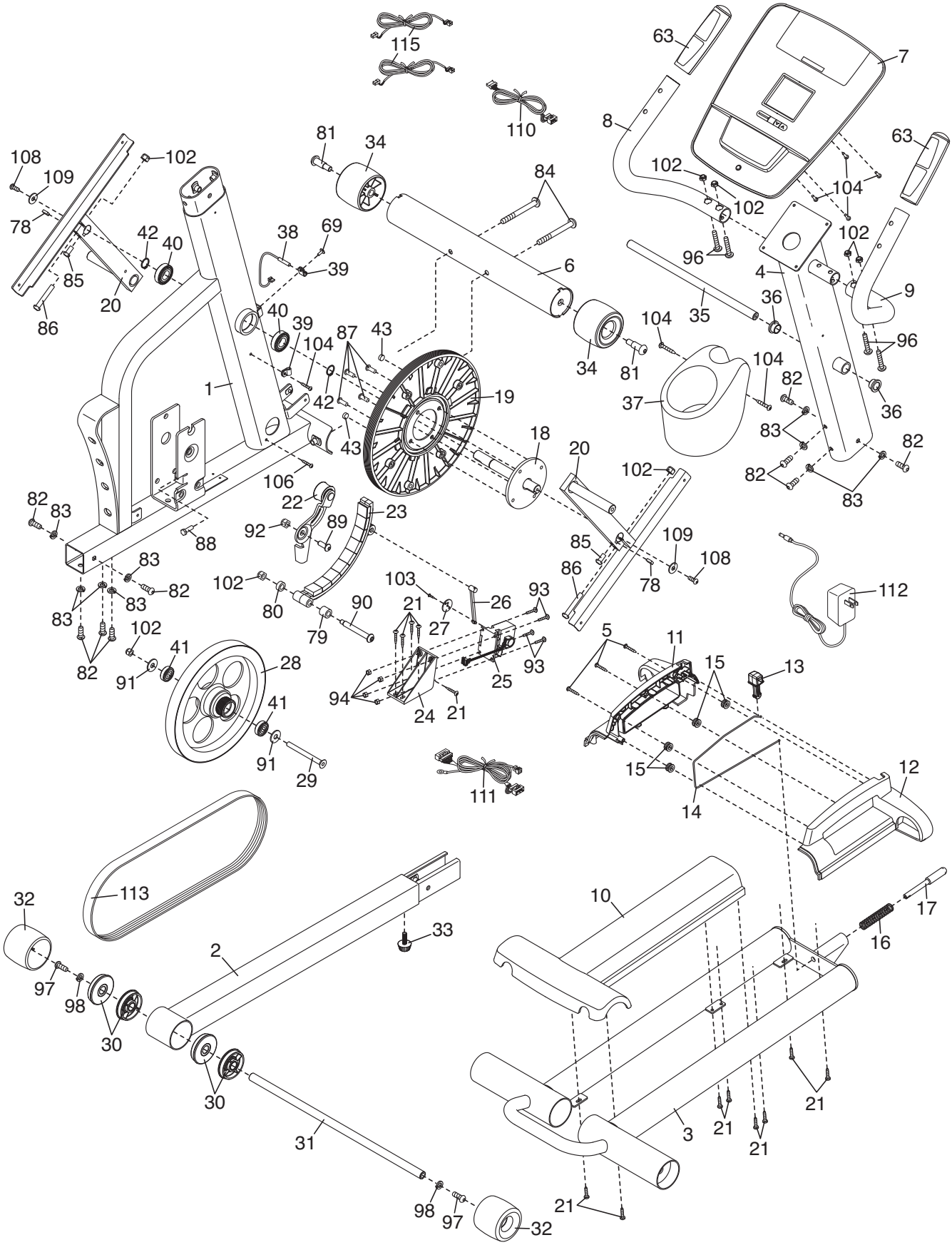
LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NTEVEL79908.0 R0110A

Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Base
3	1	Rampa
4	1	Montante Vertical
5	3	Tornillo de M4 x 19mm
6	1	Estabilizador Delantero
7	1	Consola
8	1	Barra de Pulso Izquierda
9	1	Barra de Pulso Derecha
10	1	Cubierta de la Pista
11	1	Cubierta del Pasador Izquierdo
12	1	Cubierta del Pasador Derecho
13	1	Botón del Pasador
14	1	Cable del Pasador
15	4	Polea del Cable
16	1	Resorte del Pasador
17	1	Pasador
18	1	Manivela
19	1	Polea
20	2	Brazo de la Manivela
21	13	Tornillo Dentado de M4 x 16mm
22	1	Brazo Estable
23	1	Imán en “C”
24	1	Soporte del Motor
25	1	Motor de Resistencia
26	1	Vara de Resistencia
27	1	Disco de Resistencia
28	1	Volante
29	1	Eje del Volante
30	6	Buje del Estabilizador
31	1	Eje del Estabilizador
32	2	Tapa del Estabilizador
33	1	Pie
34	2	Rueda
35	1	Eje de Pivote
36	4	Buje del Pivote
37	1	Porta Botella de Agua
38	1	Interruptor de Lengüeta
39	2	Abrazadera
40	6	Cojinete R12
41	2	Cojinete del Volante
42	4	Anillo
43	2	Imán
44	1	Brazo del Pedal Izquierdo
45	1	Brazo del Rodillo Izquierdo
46	1	Pata de la Baranda Izquierda
47	1	Baranda Izquierda
48	1	Soporte del Pedal Izquierdo
49	2	Pedal
50	2	Inserción del Pedal
51	2	Rodillo
52	2	Tapa del Brazo del Pedal
53	8	Cubierta del Eje
54	2	Arandela Ondulatoria de 16mm
55	2	Espaciador del Brazo de la Manivela
56	2	Buje del Soporte del Pedal
57	4	Bujes de Cojinete del Brazo del Pedal
58	1	Brazo del Pedal Derecho
59	1	Brazo del Rodillo Derecho
60	1	Pata de la Baranda Derecha
61	1	Baranda Derecha
62	2	Tapa de la Baranda
63	2	Montaje del Sensor de Pulso
64	1	Soporte del Pedal Derecho
65	6	Tornillo de Cabeza Plana de M6 x 25mm
66	4	Arandela Ondulatoria de 19mm
67	2	Cubierta Externa de la Baranda
68	2	Cubierta Interna de la Baranda
69	1	Tornillo del Interruptor de Lengüeta de M4 x 16mm
70	2	Buje del Pivote Interno
71	2	Disco
72	2	Montaje del Disco
73	1	Protector Izquierdo
74	1	Protector Derecho
75	1	Cubierta del Protector
76	10	Gancho en “V”
77	2	Espaciador del Rodillo
78	2	Llave
79	1	Espaciador Largo del Imán
80	1	Espaciador Corto del Imán
81	2	Tornillo con Collar de M10
82	15	Tornillo de Parche de M8 x 19mm
83	9	Arandela Dividida de M8
84	2	Tornillo de Parche de M8 x 80mm
85	2	Tornillo de Parche Hexagonal de M6 x 12mm
86	2	Perno Hexagonal de M8 x 48mm
87	4	Tornillo de M8 x 13mm
88	1	Tornillo Hexagonal de M8 x 38mm
89	1	Perno de M10 x 22mm
90	1	Perno con Collar de M8 x 80mm
91	2	Arandela Grande de M10
92	3	Contratuerca de M10
93	4	Perno de M4 x 12mm
94	4	Contratuerca de M4
95	2	Arandela de M10
96	8	Perno de M8 x 38mm
97	8	Tornillo de Parche de M8 x 19mm
98	8	Arandela de M8 x 25mm
99	4	Tornillo de Parche de M10 x 45mm

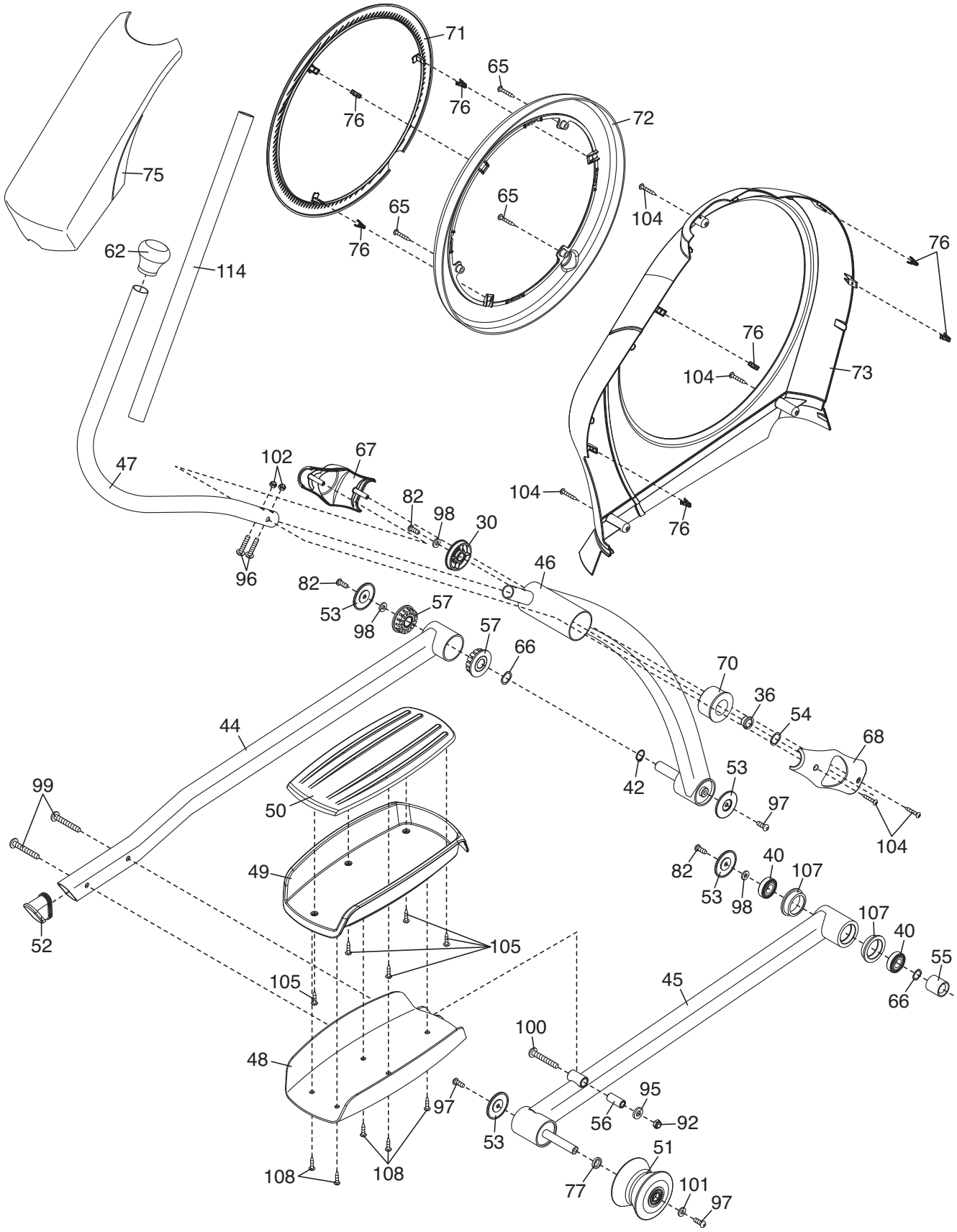
Clave	Ctd.	Descripción	Clave	Ctd.	Descripción
100	2	Perno de M10 x 60mm	109	2	Arandela de M6
101	2	Arandela de M8 x 20mm	110	1	Cableado Eléctrico Superior
102	12	Contratuerca de M8	111	1	Cableado Eléctrico Inferior
103	1	Tornillo de Cabeza Plana de M3.5 x 12mm	112	1	Adaptador del Cable Eléctrico
			113	1	Correa de Manejo
104	17	Tornillo de M4 x 16mm	114	2	Mango de Espuma
105	10	Tornillo para Máquina de M4 x 10mm	115	2	Alambre de Pulso
			*	–	Ojal Reforzado de 1”
106	1	Tornillo Claro de M4 x 16mm	*	–	Herramienta del Montaje
107	4	Buje del Brazo del Rodillo	*	–	Grasa
108	12	Tornillo de M6 x 13mm	*	–	Manual del Usuario

Nota: Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto. *Estas piezas no están ilustradas.

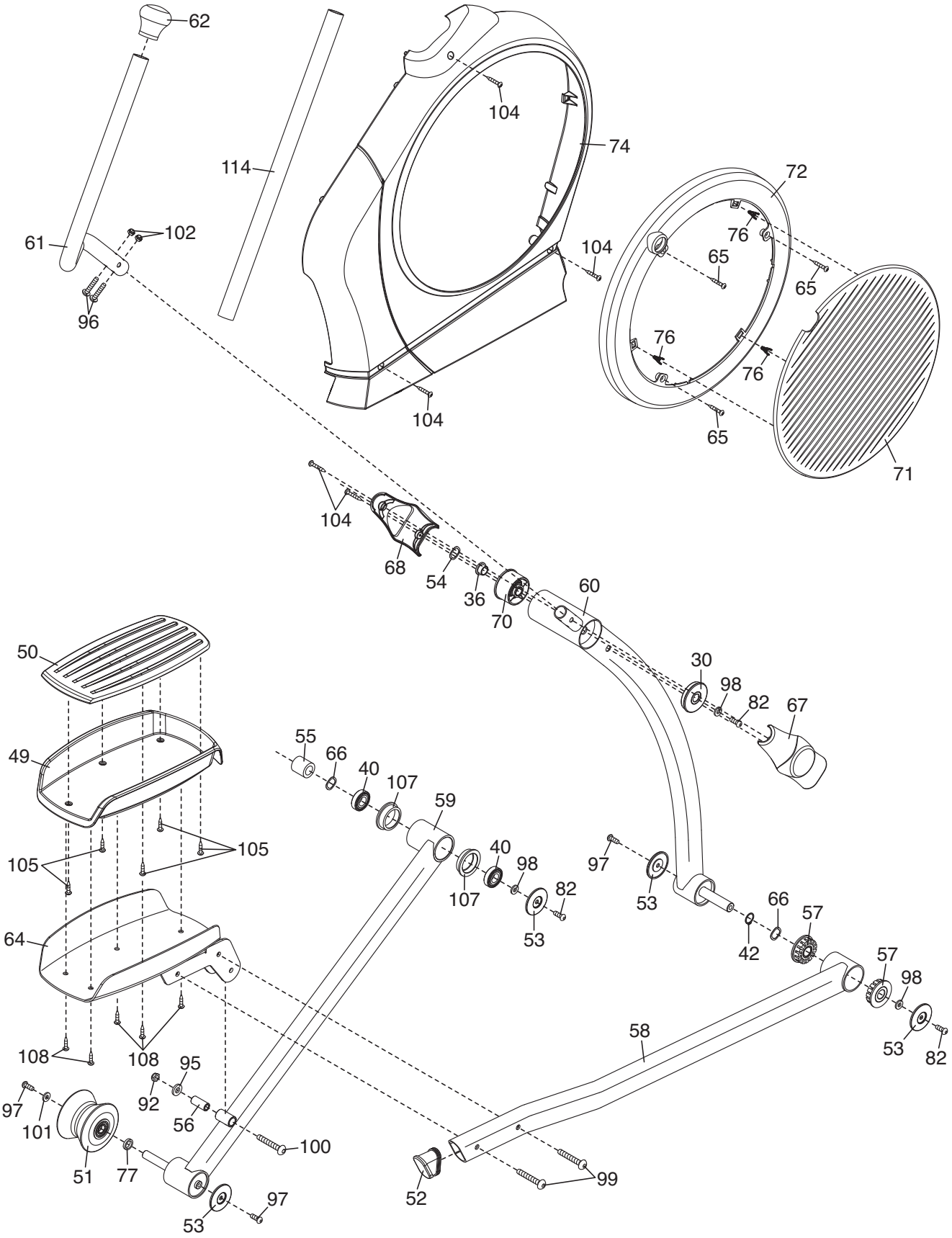
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo NTEVEL79908.0 R0110A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NTEVEL79908.0 R0110A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo NTEVEL79908.0 R0110A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

• número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)

• nombre del producto (vea la portada de este manual)

• número de la pieza y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 274787 R0110A

Impreso en China © 2010 ICON IP, Inc.